**«Профилактика утомления»**

Состояние утомления понимается как временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Наиболее существенными признаками утомления являются нарушения внимания, снижение эффективности мышления. По мере развития утомления происходит трансформация мотивов деятельности. Если на ранних стадиях сохраняется нормальная мотивация, то потом преобладающими становятся мотивы прекращения деятельности или ухода от нее. При продолжении работы это приводит к формированию отрицательных эмоциональных реакций.

В случаях, когда продолжительность периодов отдыха недостаточна, происходит накопление утомления. Последнее может привести к переутомлению, первым признаком которого является чувство постоянной усталости, сонливость, вялость и т.д. Другая реакция – это нарастание нервного напряжения. По мере снижения работоспособности происходить повышение раздражительности, изменяется эмоциональная устойчивость. Поэтому профилактика утомления направлена:

- на увеличение работоспособности;

- на полное восстановление работоспособности к началу рабочего дня.

Эффективность повседневной деятельности зависит от умения рационально отдыхать. Вот некоторые правила:

1. Чтобы хорошо отдохнуть, надо сменять род деятельности (умственная работа – активный отдых).
2. Избегайте жесткой регламентации во время отдыха, т.к. главное в отдыхе – это свобода!
3. Не забывайте о двигательной активности, которая способствует снятию нервно – психического напряжения.
4. Чтобы прибавить час ко времени бодрствования – чаще отдыхайте. Отдыхайте до того, как вы устали.

**Упражнения на релаксацию**

**Релаксация** – произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающие вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

1. **Прогулка.** Под музыку («Музыка ветра») в течение 10 мин воспитатели сидят с закрытыми глазами. Психолог предлагает представить самые красивые и любимые места, которые воспитатели посещали. После прослушивания обменяться впечатлениями.
2. **Я на солнышке лежу.** Воспитатели сидят на стульях или ковриках, максимально расслабив руки и ноги. По сигналу психолога «Я на солнышке лежу!» наклоняются вправо, по сигналу «И на солнышко гляжу!» наклоняются влево. Упражнение повторить 3 раза.
3. **Ленивый мяч.** Под музыку Л. Бетховена «лунная соната» воспитатели медленно перебрасывают друг другу мяч. Упражнение продолжается 3 мин.
4. **Путь к себе.** Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Вспомните себя в 10 лет. Вспомните любое радостное событие, которое произошло с вами в этом возрасте, вспомните каждую деталь. Упражнение продолжается 10 мин.
5. **Вдох – выдох.** Левую руку держать на макушке, правую на животе. Сделать пять глубоких вдохов – выдохов, поменять руки. Упражнение повторить 4 раза.
6. **Под небом голубым.** Закрыть глаза. Расслабить руки и ноги, делая глубокий вдох, представить голубое небо, выдох – движущиеся облака. Упражнение повторить 3 раза.
7. **Рисуем буквы.** Под музыку «Скрипичный концерт Сибелиуса» одновременно двумя руками в воздухе рисовать буквы алфавита.
8. **Наклоны.** Сидя на ковриках, постараться принять наиболее удобную позу. Закрыть глаза. По сигналу психолога «Вперед!» - наклониться вперед, по сигналу «Влево!» - наклониться влево, по сигналу «Вправо!» - наклониться вправо. Упражнение повторить 3 раза.
9. **Пишем подбородком.** Закрыть глаза, подбородком в воздухе писать свое имя.

**10. Легкое парение.** Закрыть глаза, сделать три глубоких вдоха – выдоха. Представить. Что вы летите по небу, обращая внимание на все. Что находится внизу.